

STEP (VERTICALE)



1

- DX - KNE UP (CAVALIONI) } 8
- SX KNE UP
- DX 3 RIP KNE-UP } 16
- SX 3 RIP KNE UP
- DX CHASSÈ INDIETRO } 8
- SX CHASSÈ INDIETRO
- DX KICK

TOT. 32

PIPETO A SX 2



3

DX-SX 4 CHASSÈ INTORNO ALLO STEP (ARRIVO AL VERTICE SX DELLO STEP) } 8

- DX MANO STEP
- DX CHASSÈ DIETRO A TERRA } 8
- SX MANO A TERRA
- SX CHASSÈ AVANTI

- DX - PIVOT (1/2 SULLO STEP) } 8
- DX-SX SALGO-SALGO
- DX-SX APPRO-APPRO

- DX - LUNGES FRONTALI
- SX " " } 8
- DX-SX SCENDO-SCENDO (S-G) } 8
- DX-SX MARCIA O ONDA (\*-8)

TOT. 32

LEZIONE DEL 17.11.05 MODIFICATA L

16.02.06

- DX-TURN (CON TALLONE SULLO STEP) } 8
- SX-TURN

4

- DX-TURN B.CHANGE } 8
- SX-TURN B.CHANGE

- DX - OVER THE TOP } 8
- SX - OVER THE TOP

- DX - SALGO-SALGO CAVALIONI } 8
- TOURNO ASSI 2. DI PARTENZA

TOT. 32



- DX - L KNE-UP } 8
- (SX - CURL)
- DX - OVER THE TOP

5

- DX - GIRO SCHIENA } 8
- SX - FRONTE
- SX - SCHIENA
- DX - FRONTE

- SX OVER
- DX L (TOURNO A POSTO) } 8

- 8 SX - 4 LUNGES A TERRA } 8

TOT. 32

( TUTTO A SINISTRA )